

Perlhuhn-Brust mit Rosmarin, Orangen und Pfeffer-Wirsing

Für 2 Personen

2 Perlhuhnbrüste, mit Haut	1/2 Kopf junger Wirsing	1 Knoblauchzehe
2 unbeh. Orangen	1 EL Butter	2 TL Butterschmalz
100 g Cashewkerne	3 Zweige Rosmarin	1 TL Olivenöl
schwarzer Pfeffer	Salz	

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Einen weiteren Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Die Perlhuhnbrüste waschen, trocken tupfen, würzen und in einer Pfanne mit Butterschmalz langsam auf der Hautseite anbraten. Anschließend wenden, kurz weiterbraten und dann im Backofen für etwa 10 bis 20 Minuten bei Ober-/Unterhitze im Ofen fertig garen. Währenddessen den Strunk des Wirsings entfernen und die Blätter in kleine, quadratische Stücke schneiden. Dann im heißen Wasser für etwa eine Minute blanchieren, abgießen und zusammen mit etwas Butterschmalz und den Cashewkernen in einem Topf braten. Das Ganze großzügig mit Pfeffer abschmecken, dann eine Prise Salz und etwas Orangenabrieb hinzufügen. Anschließend die Orangen schälen und die Filets herausschneiden. Den Knoblauch abziehen und zusammen mit den Filets und dem Olivenöl in eine Auflaufform geben. Das Ganze für etwa 10 bis 15 Minuten bei 100 Grad Umluft im Ofen schmoren. Kurz vor dem Servieren die Rosmarinzweige zupfen, die Nadeln in eine Pfanne mit aufschäumender Butter geben und die Perlhuhnbrüste von beiden Seiten etwa ein bis zwei Minuten darin aromatisieren. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und ebenfalls den krossen Rosmarin herausnehmen. Anschließend das Perlhuhn in Scheiben schneiden und die Orangenfilets mit etwas Schmor-Olivenöl beträufeln. Die Perlhuhnbrust mit Rosmarin, den geschmorten Orangen und der Pfeffer-Wirsing auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Herrmann am 20. Januar 2012